

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

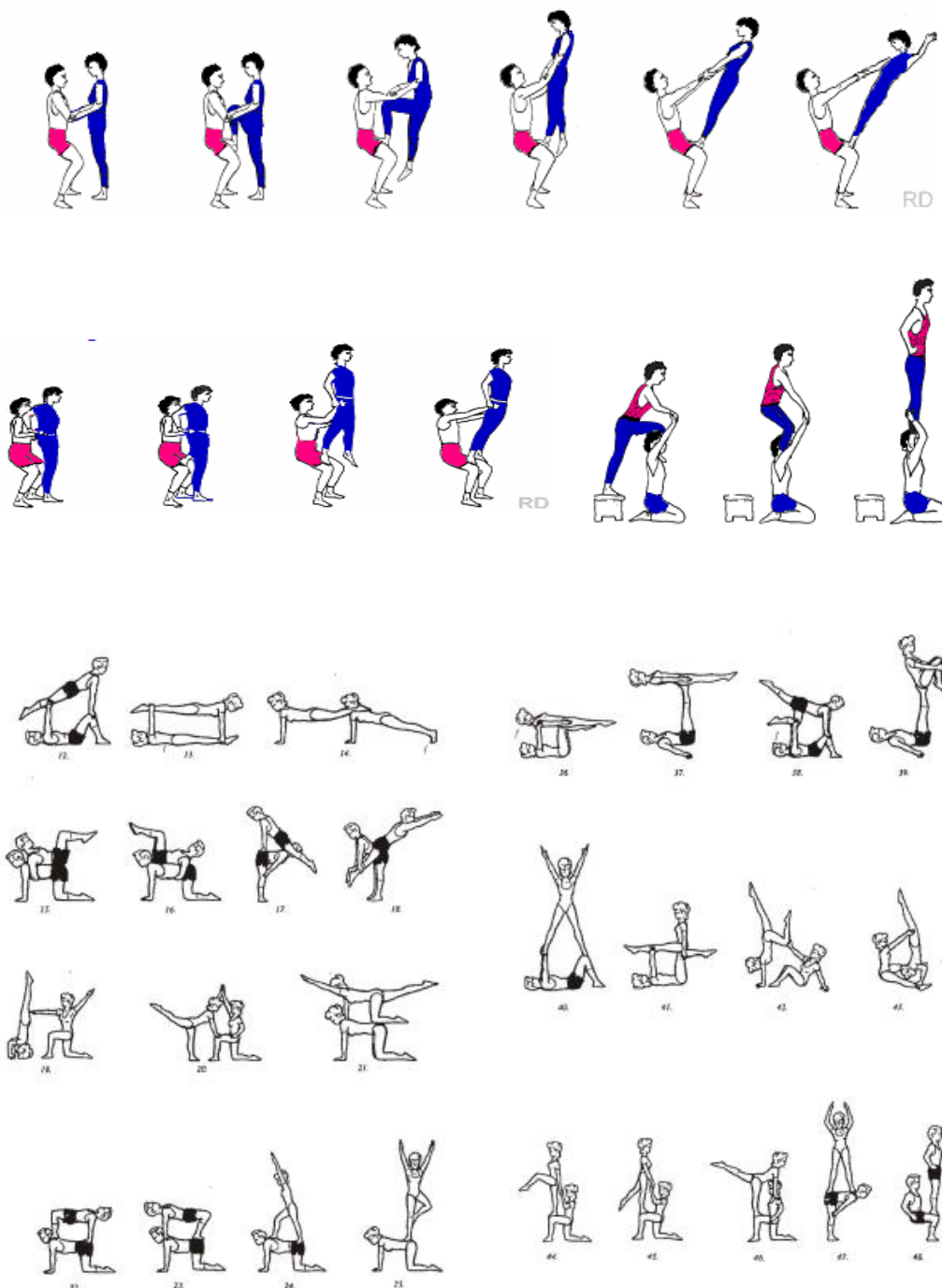
GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC - TUẦN 2
MÔN THỂ DỤC – KHỐI 12

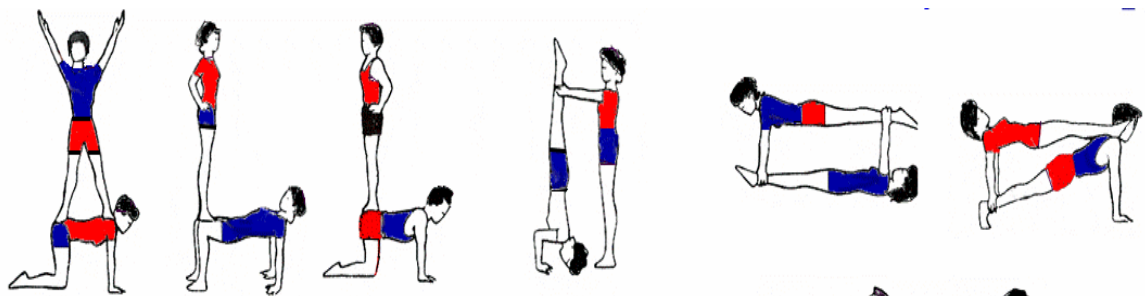
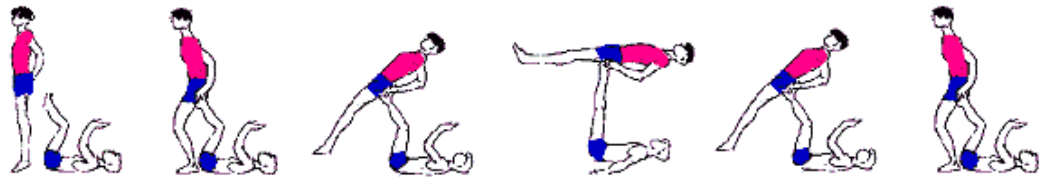
NỘI DUNG	
Tên bài học/ chủ đề	Một số mẫu tháp cơ bản
Hoạt động học sinh cần thực hiện: Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	1. Tài liệu tham khảo: - Một số mẫu tháp cơ bản. (Phụ lục 1) - Các bài tập bổ trợ tại nhà giúp bạn cải thiện quá trình chạy bộ tốt hơn. ➤ https://youtu.be/ZRBBD4Yoh0Q 2. Yêu cầu: - Trong quá trình xem và ghi chép tài liệu, nếu các bạn có thắc mắc thì liên hệ giáo viên giảng dạy trực tiếp của lớp.

PHỤ LỤC 1

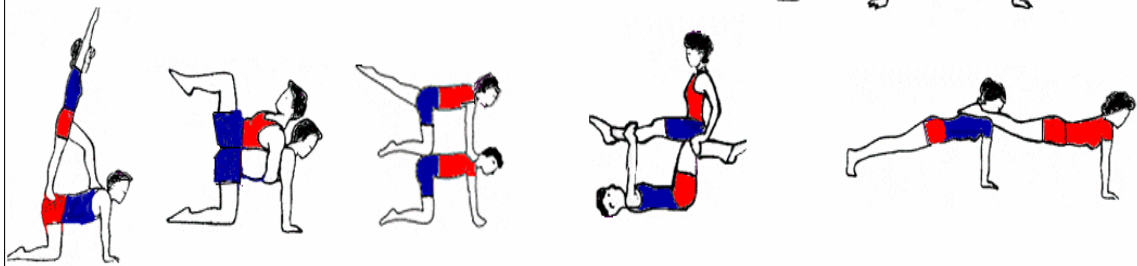
MỘT SỐ MẪU THÁP CƠ BẢN

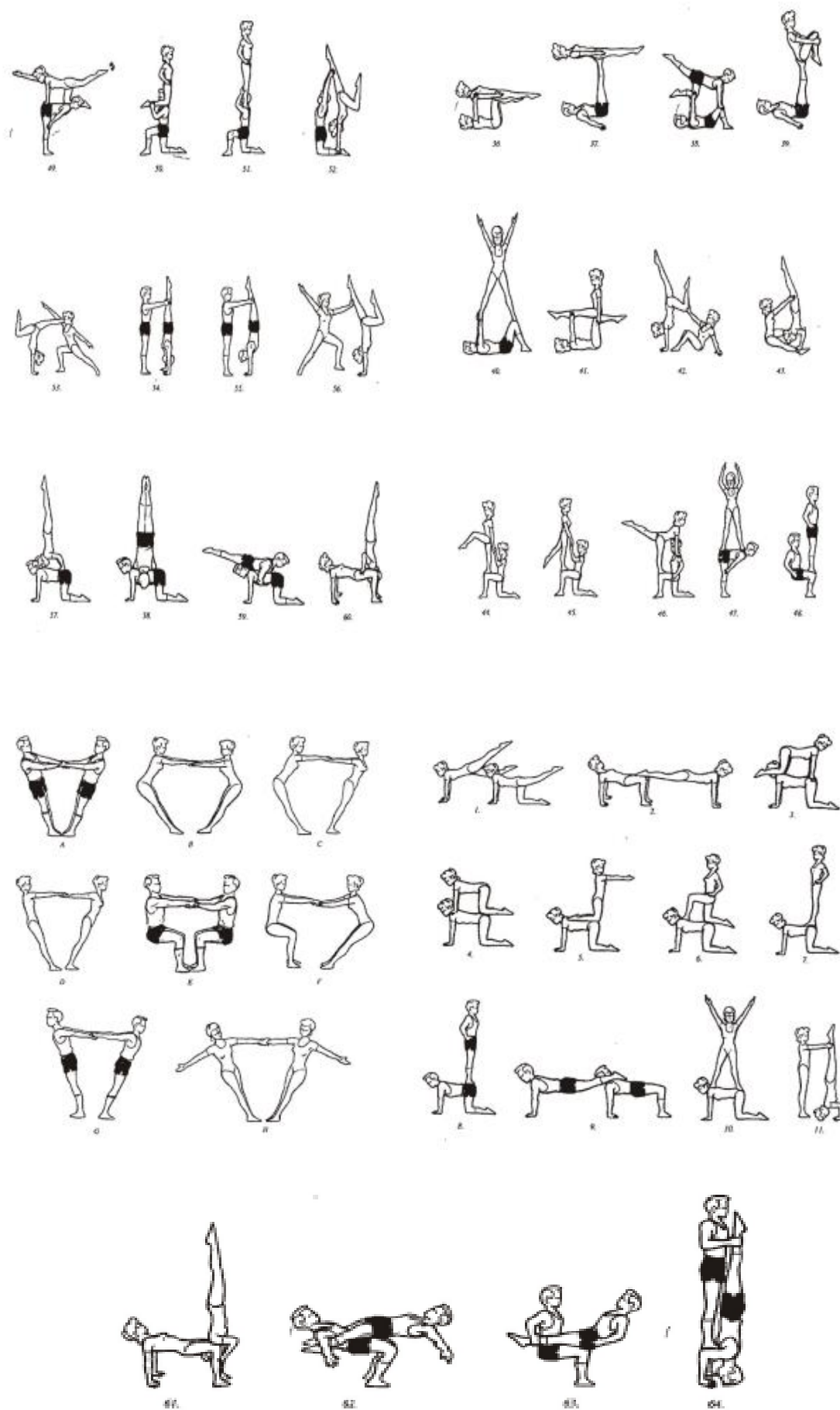
Học sinh thực hiện động tác lên tháp nên phân công 1 hoặc 2 bạn làm công tác hỗ trợ an toàn khi lên tháp để phòng tránh tai nạn đáng tiếc có thể xảy ra. Chỉ nên thực hiện các động tác có độ khó cao khi đã nắm vững các kỹ thuật cơ bản và có sự hỗ trợ đầy đủ từ đồng đội đến cơ sở vật chất.

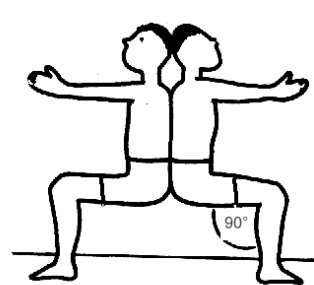
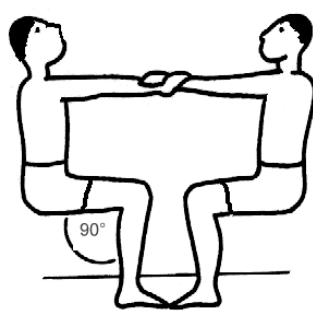
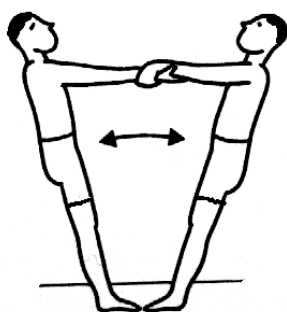
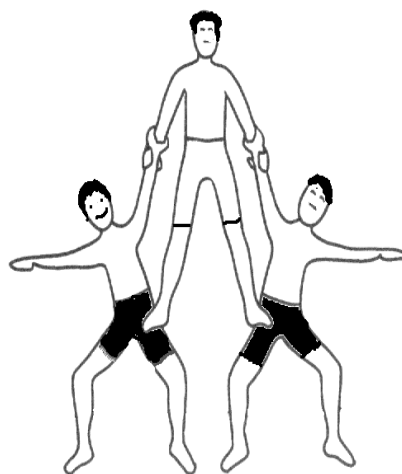
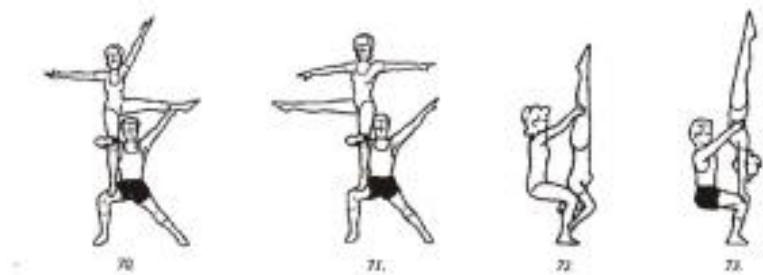
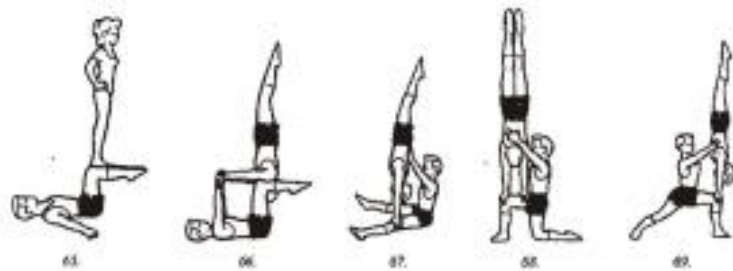


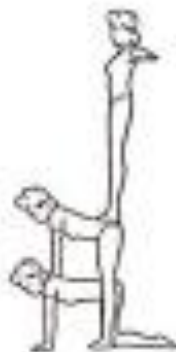
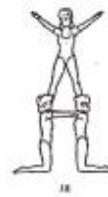
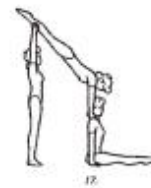
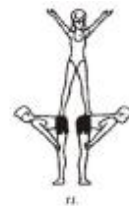
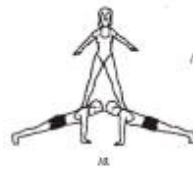


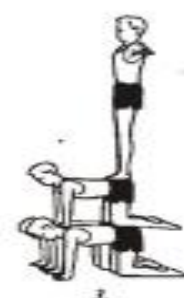
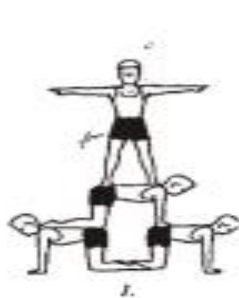
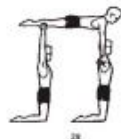
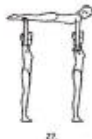
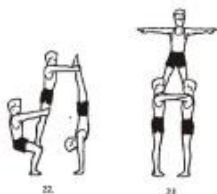
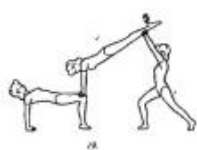
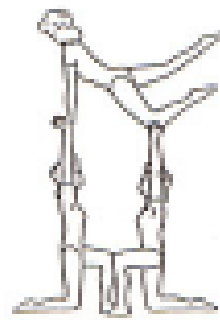
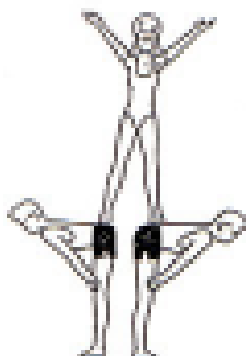
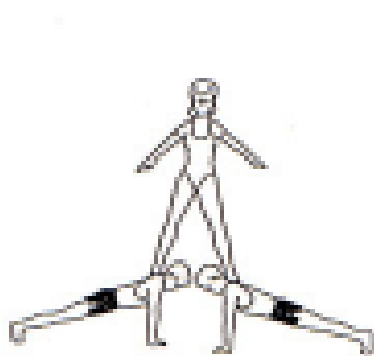
Partnerakrobatik

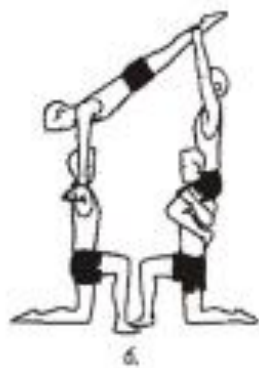








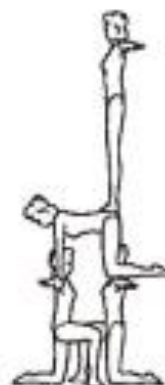




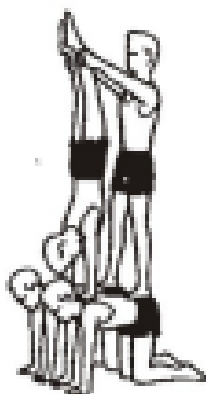
6.



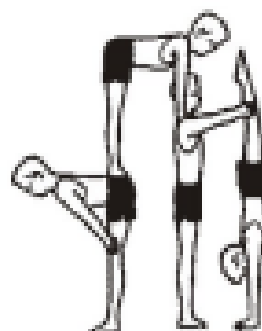
7.



8.



9.



10.



11.



12.

